



BEDIENUNGSANLEITUNG

DUOBALL 8 CM

Doppelball aus EPP für Rücken und Nacken



Bedienungsanleitung · User manual · Mode d'emploi · Istruzioni per l'uso · Manual de instrucciones ·
Gebruiksaanwijzing · Instrukcja obsługi · Návod k použití · Návod na použitie

DE · EN · FR · IT · ES · NL · PL · CS · SK

Vor dem ersten Gebrauch lesen und aufbewahren.

INHALT / CONTENTS

DE	Deutsch	Bedienungsanleitung	3
EN	English	User manual	8
FR	Français	Mode d'emploi	13
IT	Italiano	Istruzioni per l'uso	18
ES	Español	Manual de instrucciones	23
NL	Nederlands	Gebruiksaanwijzing	28
PL	Polski	Instrukcja obsługi	33
CS	Čeština	Návod k použití	38
SK	Slovenčina	Návod na použitie	43

DE Vor dem ersten Gebrauch lesen und aufbewahren.

EN Read before first use and keep for reference.

FR À lire avant la première utilisation et à conserver.

IT Da leggere prima del primo utilizzo e da conservare.

ES Léelo antes del primer uso y guárdalo.

NL Vóór het eerste gebruik lezen en bewaren.

PL Przeczytaj przed pierwszym użyciem i zachowaj.

CS Před prvním použitím si přečtete a uschovejte.

SK Pred prvým použitím si prečítajte a uschovajte.

DEIN PRODUKT

Der ChiroGun Duoball 8 cm besteht aus zwei verbundenen Kugeln. Die Mulde dazwischen schont die Wirbelsäule: Die Kugeln massieren die Muskelstränge links und rechts davon. Mit 8 cm Durchmesser ist er ideal für Nacken, oberen Rücken und Fußsohlen.

WOFÜR?

- Für Nacken, oberen Rücken und Schultern
- Für die Fußsohle
- Klein und leicht – ideal für unterwegs

TECHNISCHE DATEN

Maße	ca. 8 × 15 cm (Durchmesser × Länge)
Gewicht	ca. 40 g
Material	100 % EPP (expandiertes Polypropylen), geschlossene Zellstruktur
Eigenschaften	formstabil, wasserabweisend, leicht zu reinigen
Temperatur	formstabil von -20 °C bis +110 °C
Farben	 Schwarz  Rot  Grün  Orange  Pink  Gelb

LIEFERUMFANG

- 1 × ChiroGun Duoball 8 cm in der gewählten Farbe

1

Vorbereiten

Leg eine Matte bereit oder such dir einen ebenen, rutschfesten Platz. Für Übungen an der Wand brauchst du einen sicheren Stand.

2

Massieren

Leg den Duoball quer zur Wirbelsäule, sodass sie in der Mulde zwischen den beiden Kugeln liegt. Lass dein Gewicht langsam darauf sinken und roll in kleinen Bewegungen. An festen Stellen 10–30 Sekunden verweilen und ruhig weiteratmen.

3

Nachher

Löse dich langsam vom Duoball und beweg dich locker durch. Wisch ihn bei Bedarf feucht ab.

KURZ GEMERKT

- Die Wirbelsäule liegt immer in der Mulde, nie auf einer Kugel.
- Pro Bereich ca. 1–2 Minuten, an einem Punkt höchstens 30 Sekunden.
- Nicht in den unteren Rücken rollen und nicht auf Knochen oder Gelenke drücken.
- Der Druck darf intensiv sein, aber nie stechend oder brennend.

WICHTIG

Lies vor der ersten Anwendung die Sicherheitsinformationen. Bei Beschwerden, Vorerkrankungen oder in der Schwangerschaft sprich vorher mit deinem Arzt oder Physiotherapeuten.

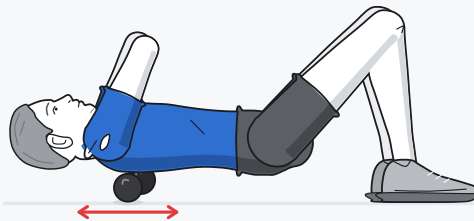
Die roten Pfeile zeigen die Bewegungsrichtung. Beginne immer mit wenig Druck.



1 NACKEN

Rückenlage, Beine aufgestellt. Den Duoball quer unter den Nacken legen, die Halswirbelsäule liegt in der Mulde. Den Kopf langsam nach links und rechts drehen.

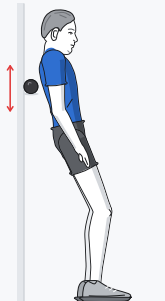
Nur sanfter Druck. Bei Schwindel oder Kribbeln sofort aufhören.



2 OBERER RÜCKEN

Rückenlage, Füße aufgestellt. Den Duoball quer unter den oberen Rücken legen, die Wirbelsäule liegt in der Mulde. Arme vor der Brust verschränken und durch Anheben des Beckens langsam rollen.

Nur bis zur Mitte des Rückens rollen, nicht in den unteren Rücken.



3 RÜCKEN AN DER WAND

Mit dem Rücken an eine Wand stellen und den Duoball quer zwischen Wand und Rücken legen, die Wirbelsäule in der Mulde. Durch Beugen und Strecken der Knie langsam auf und ab rollen.

Den Druck regelst du über den Abstand der Füße zur Wand.



4 FUSSSOHLE

Im Stehen einen Fuß längs auf den Duoball stellen und langsam von der Ferse bis zu den Zehenballen rollen.

Zum Festhalten Wand oder Stuhllehne nutzen.

PFLEGE & AUFBEWAHRUNG

- Mit Wasser und etwas milder Seife abwischen und an der Luft trocknen lassen.
- Keine scharfen oder scheuernden Reinigungsmittel und keine Lösungsmittel verwenden.
- Trocken lagern, nicht in praller Sonne und nicht direkt an Heizung, Ofen oder offenem Feuer.
- Keine schweren Gegenstände auf den Duoball legen, damit er seine Form behält.

ENTSORGUNG

Der Duoball besteht aus Polypropylen (PP, Recycling-Code 05) und ist recycelbar. Gib ihn über die Wertstoffsammlung bzw. den Wertstoffhof ab und beachte die Regeln deiner Gemeinde. Die Verpackung bitte nach Material getrennt entsorgen.

GEWÄHRLEISTUNG

Es gilt die gesetzliche Gewährleistung. Bitte bewahre deinen Kaufbeleg auf. Bei Fragen zum Produkt erreichst du uns unter info@mineshop.de.

HERSTELLER & KONTAKT

Hersteller

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Schweiz
info@mineshop.ch

Verantwortliche Person in der EU

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Deutschland
info@mineshop.de

Stand: 10/2026

YOUR PRODUCT

The ChiroGun Duoball 8 cm consists of two connected balls. The groove between them keeps pressure off the spine: the balls massage the muscle strands to the left and right of it. With a diameter of 8 cm, it is ideal for the neck, upper back and soles of the feet.

USES

- For neck, upper back and shoulders
- For foot soles
- Small and light – ideal on the go

TECHNICAL DATA

Size	approx. 8 × 15 cm (diameter × length)
Weight	approx. 40 g
Material	100% EPP (expanded polypropylene), closed-cell structure
Properties	shape-stable, water-repellent, easy to clean
Temperature	shape-stable from -20 °C to +110 °C
Colours	 Black  Red  Green  Orange  Pink  Yellow

IN THE BOX

- 1 × ChiroGun Duoball 8 cm in your chosen colour

HOW TO USE

1 Prepare

Lay out a mat or find a level, non-slip spot. For wall exercises, you need a stable footing.

2 Massage

Place the Duoball across your spine so that your spine lies in the groove between the two balls. Slowly let your weight sink onto it and roll in small movements. Pause on tight spots for 10–30 seconds and keep breathing calmly.

3 Afterwards

Slowly ease off the Duoball and move around gently. Wipe it with a damp cloth if needed.

KEY POINTS

- Your spine always lies in the groove, never on a ball.
- About 1–2 minutes per area, no more than 30 seconds on one spot.
- Do not roll into your lower back and do not press on bones or joints.
- The pressure may be intense, but never sharp or burning.

IMPORTANT

Read the safety information before first use. If you have any symptoms or pre-existing conditions, or are pregnant, talk to your doctor or physiotherapist first.

EXERCISES

EN

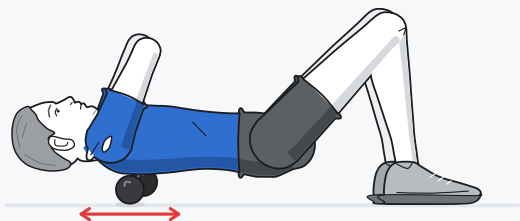
The red arrows show the direction of movement. Always start with light pressure.



1 NECK

Lie on your back, knees bent. Place the Duoball crosswise under your neck with your neck vertebrae in the groove. Slowly turn your head left and right.

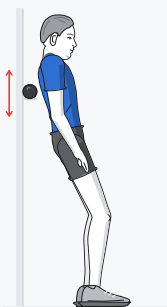
Gentle pressure only. Stop immediately if dizziness or tingling occurs.



2 UPPER BACK

Lie on your back, feet flat on the floor. Place the Duoball crosswise under your upper back with your spine in the groove. Cross your arms over your chest and roll slowly by lifting your hips.

Only roll to the middle of your back, not into your lower back.



3 BACK AGAINST A WALL

Stand with your back to a wall and place the Duoball crosswise between the wall and your back, with your spine in the groove. Roll slowly up and down by bending and straightening your knees.

How far your feet are from the wall sets the pressure.



4 SOLE OF THE FOOT

Standing, place one foot lengthwise on the Duoball and slowly roll from your heel to the ball of your foot.

Use a wall or chair back for support.

CARE & STORAGE

- Wipe with water and a little mild soap and leave to air-dry.
- Do not use harsh or abrasive cleaning agents or solvents.
- Store in a dry place, out of direct sunlight and not directly next to a heater, oven or open flame.
- Do not place heavy objects on the Duoball so that it keeps its shape.

DISPOSAL

The Duoball is made of polypropylene (PP, recycling code 05) and is recyclable. Dispose of it via your recycling collection or at a recycling centre and follow your local rules. Please separate the packaging by material for disposal.

WARRANTY

The statutory warranty applies. Please keep your proof of purchase. If you have any questions about the product, contact us at info@mineshop.de.

MANUFACTURER & CONTACT

Manufacturer

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Switzerland
info@mineshop.ch

Responsible person in the EU

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Germany
info@mineshop.de

Version: 10/2026

VOTRE PRODUIT

La double balle ChiroGun 8 cm se compose de deux boules reliées. Le creux entre elles épargne la colonne vertébrale : les boules massent les muscles de part et d'autre. Avec 8 cm de diamètre, elle est idéale pour la nuque, le haut du dos et la plante des pieds.

POUR QUEL USAGE ?

- Pour la nuque, le haut du dos et les épaules
- Pour la plante du pied
- Petite et légère – idéale en déplacement

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Dimensions	env. 8 × 15 cm (diamètre × longueur)
Poids	env. 40 g
Matériau	100 % EPP (polypropylène expansé), structure à cellules fermées
Propriétés	indéformable, hydrofuge, facile à nettoyer
Température	indéformable de -20 °C à +110 °C
Couleurs	 Noir  Rouge  Vert  Orange  Rose  Jaune

CONTENU DE LA LIVRAISON

- 1 × ChiroGun Duoball 8 cm dans la couleur choisie

COMMENT FAIRE

1

Préparation

Préparez un tapis ou choisissez un endroit plan et antidérapant. Pour les exercices contre le mur, veillez à avoir des appuis stables.

2

Masser

Placez la double balle en travers de la colonne vertébrale, de sorte que celle-ci soit dans le creux entre les deux boules. Laissez lentement votre poids reposer dessus et roulez par petits mouvements. Restez 10–30 secondes sur les points tendus en respirant calmement.

3

Après

Dégagez-vous lentement de la double balle et bougez doucement. Si besoin, essuyez-la avec un chiffon humide.

À RETENIR

- La colonne vertébrale reste toujours dans le creux, jamais sur une boule.
- Environ 1–2 minutes par zone, 30 secondes au maximum sur un même point.
- Ne pas rouler dans le bas du dos ni appuyer sur les os ou les articulations.
- La pression peut être intense, mais sans douleur vive ni brûlure.

IMPORTANT

Lisez les consignes de sécurité avant la première utilisation. En cas de troubles de santé, de maladies préexistantes ou de grossesse, consultez d'abord votre médecin ou votre kinésithérapeute.

EXERCICES

FR

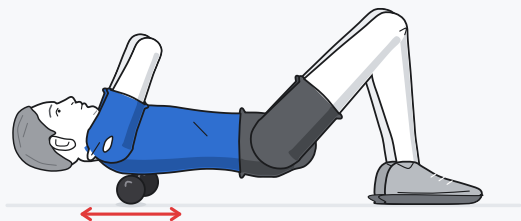
Les flèches rouges indiquent le sens du mouvement. Commencez toujours avec peu de pression.



1 NUQUE

Sur le dos, jambes fléchies. Placez la double balle en travers sous la nuque, la colonne cervicale dans le creux. Tournez lentement la tête à gauche et à droite.

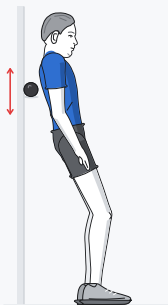
Pression douce uniquement. En cas de vertiges ou de fourmillements, arrêtez immédiatement.



2 HAUT DU DOS

Sur le dos, pieds à plat. Placez la double balle en travers sous le haut du dos, la colonne vertébrale dans le creux. Croisez les bras sur la poitrine et roulez lentement en soulevant le bassin.

Ne roulez que jusqu'au milieu du dos, pas dans le bas du dos.



3 DOS CONTRE LE MUR

Tenez-vous dos au mur, la double balle en travers entre le mur et le dos, la colonne vertébrale dans le creux. Roulez lentement de haut en bas en pliant et en tendant les genoux.

La distance entre vos pieds et le mur règle la pression.



4 PLANTE DU PIED

Debout, posez un pied dans le sens de la longueur sur la double balle et roulez lentement du talon jusqu'à la base des orteils.

Tenez-vous à un mur ou à un dossier de chaise.

ENTRETIEN ET RANGEMENT

- Essuyer avec de l'eau et un peu de savon doux, puis laisser sécher à l'air.
- Ne pas utiliser de nettoyeurs agressifs ou abrasifs, ni de solvants.
- Ranger au sec, pas en plein soleil ni directement près d'un radiateur, d'un four ou d'une flamme nue.
- Ne pas poser d'objets lourds sur la double balle afin qu'elle garde sa forme.

MISE AU REBUT

La double balle est en polypropylène (PP, code de recyclage 05) et recyclable. Déposez-la au tri sélectif ou en déchèterie en respectant les règles de votre commune. Veuillez trier l'emballage par matériau.

GARANTIE

La garantie légale s'applique. Veuillez conserver votre preuve d'achat. Pour toute question sur le produit, contactez-nous à info@mineshop.de.

FABRICANT ET CONTACT

Fabricant

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Suisse
info@mineshop.ch

Personne responsable dans l'UE

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Allemagne
info@mineshop.de

Version : 10/2026

IL TUO PRODOTTO

Il Duoball ChiroGun 8 cm è composto da due sfere unite. Il solco centrale lascia libera la colonna vertebrale: le sfere massaggiano i fasci muscolari ai suoi lati. Con 8 cm di diametro è ideale per collo, parte alta della schiena e pianta dei piedi.

A COSA SERVE?

- Per collo, parte alta della schiena e spalle
- Per la pianta del piede
- Piccolo e leggero – ideale fuori casa

DATI TECNICI

Dimensioni	ca. 8 × 15 cm (diametro × lunghezza)
Peso	ca. 40 g
Materiale	100 % EPP (polipropilene espanso), struttura a celle chiuse
Caratteristiche	indeformabile, idrorepellente, facile da pulire
Temperatura	indeformabile da -20 °C a +110 °C
Colori	 Nero  Rosso  Verde  Arancione  Rosa  Giallo

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

- 1 × ChiroGun Duoball 8 cm nel colore scelto

1

Preparazione

Prepara un tappetino o scegli un punto piano e antiscivolo. Per gli esercizi al muro ti serve un appoggio stabile.

2

Massaggio

Posiziona il Duoball di traverso rispetto alla colonna vertebrale, che deve trovarsi nel solco tra le due sfere. Lascia scendere lentamente il peso e rotola con piccoli movimenti. Sui punti contratti soffermati 10-30 secondi e respira con calma.

3

Al termine

Staccati lentamente dal Duoball e muoviti in modo sciolto. Se serve, puliscilo con un panno umido.

DA RICORDARE

- La colonna vertebrale sta sempre nel solco, mai su una sfera.
- Per zona ca. 1-2 minuti, su un singolo punto al massimo 30 secondi.
- Non rotolare fino alla zona lombare e non premere su ossa o articolazioni.
- La pressione può essere intensa, ma senza mai fitte o bruciore.

IMPORTANTE

Prima del primo utilizzo leggi le informazioni di sicurezza. In caso di disturbi, malattie preesistenti o gravidanza, consulta prima il tuo medico o fisioterapista.

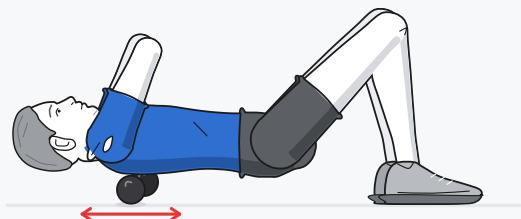
Le frecce rosse indicano la direzione del movimento. Inizia sempre con poca pressione.



1 COLLO

Sdraiati sulla schiena con le gambe piegate. Metti il Duoball di traverso sotto il collo, con la colonna cervicale nel solco. Ruota lentamente la testa a sinistra e a destra.

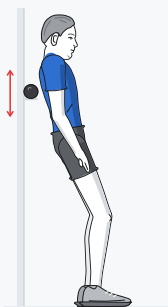
Solo pressione leggera. In caso di capogiri o formicolio interrompi subito.



2 SCHIENA ALTA

Sdraiati sulla schiena, piedi appoggiati a terra. Metti il Duoball di traverso sotto la parte alta della schiena, con la colonna nel solco. Incrocia le braccia sul petto e rotola lentamente sollevando il bacino.

Rotola solo fino a metà schiena, non fino alla zona lombare.



3 SCHIENA AL MURO

Mettiti con la schiena contro un muro e posiziona il Duoball di traverso tra muro e schiena, con la colonna nel solco. Piegando e distendendo le ginocchia, rotola lentamente su e giù.

Regoli la pressione con la distanza dei piedi dal muro.



4 PIANTA DEL PIEDE

In piedi, appoggia un piede per il lungo sul Duoball e fallo rotolare lentamente dal tallone all'avampiede.

Per reggerti, usa il muro o uno schienale.

CURA E CONSERVAZIONE

- Pulisci con acqua e un po' di sapone delicato e lascia asciugare all'aria.
- Non usare detergenti aggressivi o abrasivi né solventi.
- Conserva all'asciutto, non al sole diretto e non accanto a termosifoni, stufe o fiamme libere.
- Non appoggiare oggetti pesanti sul Duoball, così mantiene la sua forma.

SMALTIMENTO

Il Duoball è in polipropilene (PP, codice di riciclo 05) ed è riciclabile. Conferiscilo nella raccolta differenziata o in un centro di raccolta, rispettando le regole del tuo comune. Smaltisci l'imballaggio separandolo per materiale.

GARANZIA

Si applica la garanzia legale. Conserva la prova d'acquisto. Per domande sul prodotto puoi contattarci a info@mineshop.de.

FABBRICANTE E CONTATTI

Fabbricante

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Svizzera
info@mineshop.ch

Persona responsabile nell'UE

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Germania
info@mineshop.de

Versione: 10/2026

TU PRODUCTO

El Duoball ChiroGun de 8 cm está formado por dos bolas unidas. El hueco entre ellas deja libre la columna: las bolas masajean los músculos a izquierda y derecha de ella. Con 8 cm de diámetro es ideal para cuello, espalda alta y plantas de los pies.

USOS

- Para cuello, espalda alta y hombros
- Para la planta del pie
- Pequeño y ligero: ideal para llevar contigo

DATOS TÉCNICOS

Medidas	aprox. 8 × 15 cm (diámetro × longitud)
Peso	aprox. 40 g
Material	100 % EPP (polipropileno expandido), estructura de celda cerrada
Propiedades	indeformable, repelente al agua, fácil de limpiar
Temperatura	indeformable de -20 °C a +110 °C
Colores	● Negro ● Rojo ● Verde ● Naranja ● Rosa ● Amarillo

CONTENIDO DEL PAQUETE

- 1 × ChiroGun Duoball 8 cm en el color elegido

1 Preparación

Prepara una esterilla o busca un lugar plano y antideslizante. Para los ejercicios en la pared, asegúrate de tener un apoyo estable.

2 Masajear

Coloca el Duoball perpendicular a la columna, de modo que esta quede en el hueco entre las dos bolas. Apoya tu peso poco a poco y rueda con movimientos cortos. En los puntos tensos, mantén la posición 10–30 segundos y sigue respirando con calma.

3 Después

Sepárate despacio del Duoball y muévete con suavidad. Si hace falta, límpialo con un paño húmedo.

PARA RECORDAR

- La columna queda siempre en el hueco, nunca sobre una bola.
- Por zona, aprox. 1–2 minutos; en un mismo punto, 30 segundos como máximo.
- No ruedas hacia la zona lumbar ni presiones sobre huesos o articulaciones.
- La presión puede ser intensa, pero nunca con dolor punzante ni ardor.

IMPORTANTE

Lee la información de seguridad antes del primer uso. Si tienes molestias, enfermedades previas o estás embarazada, consulta antes con tu médico o fisioterapeuta.

EJERCICIOS

ES

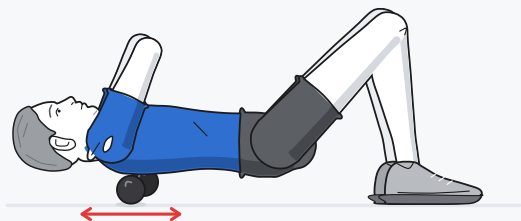
Las flechas rojas indican la dirección del movimiento. Empieza siempre con poca presión.



1 CUELLO

Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas. Coloca el Duoball en horizontal bajo la nuca, con la columna cervical en el hueco. Gira la cabeza despacio a izquierda y derecha.

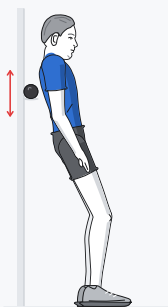
Solo presión suave. Si notas mareo u hormigueo, para de inmediato.



2 ESPALDA ALTA

Túmbate boca arriba con los pies apoyados. Coloca el Duoball en horizontal bajo la parte alta de la espalda, con la columna en el hueco. Cruza los brazos sobre el pecho y rueda despacio elevando la pelvis.

Rueda solo hasta la mitad de la espalda, no hacia la zona lumbar.



3 ESPALDA EN LA PARED

Ponte de espaldas a una pared con el Duoball en horizontal entre la pared y la espalda, y la columna en el hueco. Flexiona y estira las rodillas para rodar despacio arriba y abajo.

Regulas la presión con la distancia de los pies a la pared.



4 PLANTA DEL PIE

De pie, apoya un pie a lo largo sobre el Duoball y rueda despacio desde el talón hasta la base de los dedos.

Sujétate a una pared o a una silla.

CUIDADO Y ALMACENAMIENTO

- Limpialo con agua y un poco de jabón suave y deja que se seque al aire.
- No uses productos de limpieza agresivos o abrasivos ni disolventes.
- Guárdalo en un lugar seco, no a pleno sol ni junto a radiadores, hornos o llamas abiertas.
- No pongas objetos pesados sobre el Duoball para que conserve su forma.

ELIMINACIÓN

El Duoball es de polipropileno (PP, código de reciclaje 05) y es reciclable. Llévalo a la recogida selectiva o a un punto limpio y respeta las normas de tu municipio. Separa el embalaje por materiales al desecharlo.

GARANTÍA

Se aplica la garantía legal. Guarda tu justificante de compra. Si tienes preguntas sobre el producto, escríbenos a info@mineshop.de.

FABRICANTE Y CONTACTO

Fabricante

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Suiza
info@mineshop.ch

Persona responsable en la UE

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Alemania
info@mineshop.de

Versión: 10/2026

JOUW PRODUCT

De ChiroGun Duoball 8 cm bestaat uit twee verbonden bollen. De holte ertussen ontziet de wervelkolom: de bollen masseren de spierstrengen links en rechts ervan. Met een diameter van 8 cm is hij ideaal voor nek, bovenrug en voetzolen.

WAARVOOR?

- Voor nek, bovenrug en schouders
- Voor de voetzool
- Klein en licht – ideaal voor onderweg

TECHNISCHE GEGEVENS

Afmetingen	ca. 8 × 15 cm (diameter × lengte)
Gewicht	ca. 40 g
Materiaal	100 % EPP (geëxpandeerd polypropyleen), gesloten celstructuur
Eigenschappen	vormvast, waterafstotend, eenvoudig te reinigen
Temperatuur	vormvast van -20 °C tot +110 °C
Kleuren	 Zwart  Rood  Groen  Oranje  Roze  Geel

INHOUD VAN DE VERPAKKING

- 1 × ChiroGun Duoball 8 cm in de gekozen kleur

1 Voorbereiden

Leg een mat klaar of zoek een vlakke, slipvaste plek. Voor oefeningen tegen de muur moet je stevig kunnen staan.

2 Masseren

Leg de duobal dwars op je wervelkolom, zodat die in de holte tussen de twee bollen ligt. Laat je gewicht er langzaam op zakken en rol met kleine bewegingen. Blijf 10–30 seconden op gespannen plekken en adem rustig door.

3 Daarna

Kom langzaam van de duobal af en beweeg even losjes. Neem hem zo nodig af met een vochtige doek.

OM TE ONTHOUDEN

- De wervelkolom ligt altijd in de holte, nooit op een bol.
- Per zone ca. 1–2 minuten, op één punt maximaal 30 seconden.
- Niet tot in de onderrug rollen en niet op botten of gewrichten drukken.
- De druk mag intens zijn, maar nooit stekend of brandend.

BELANGRIJK

Lees vóór het eerste gebruik de veiligheidsinformatie. Bij klachten, bestaande aandoeningen of zwangerschap overleg je eerst met je arts of fysiotherapeut.

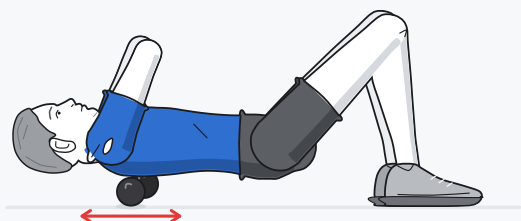
De rode pijlen geven de bewegingsrichting aan. Begin altijd met weinig druk.



1 NEK

Rugligging, knieën gebogen. Leg de duobal dwars onder je nek, je nekwehvels liggen in de holte. Draai je hoofd langzaam naar links en rechts.

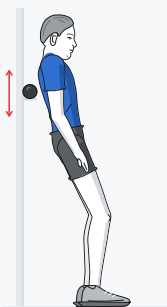
Alleen zachte druk. Bij duizeligheid of tintelingen direct stoppen.



2 BOVENRUG

Rugligging, voeten plat op de grond. Leg de duobal dwars onder je bovenrug, de wervelkolom ligt in de holte. Kruis je armen voor je borst en rol langzaam door je bekken op te tillen.

Rol alleen tot het midden van je rug, niet tot in je onderrug.



3 RUG TEGEN DE MUUR

Ga met je rug tegen een muur staan en leg de duobal dwars tussen muur en rug, de wervelkolom in de holte. Rol langzaam op en neer door je knieën te buigen en te strekken.

De druk regel je met de afstand van je voeten tot de muur.



4 VOETZOOL

Zet staand één voet in de lengte op de duobal en rol langzaam van je hiel tot je voorvoet.

Houd je vast aan een muur of stoelleuning.

ONDERHOUD & OPSLAG

- Afnemen met water en wat milde zeep en aan de lucht laten drogen.
- Geen agressieve of schurende schoonmaakmiddelen en geen oplosmiddelen gebruiken.
- Droog bewaren, niet in de volle zon en niet direct bij een verwarming, kachel of open vuur.
- Geen zware voorwerpen op de duobal leggen, zodat hij zijn vorm behoudt.

AFVALVERWERKING

De duobal bestaat uit polypropyleen (PP, recyclingcode 05) en is recyclebaar. Lever hem in bij de gescheiden afvalinzameling, de milieustraat of het containerpark en volg de regels van je gemeente. Scheid de verpakking per materiaal bij het weggooien.

GARANTIE

De wettelijke garantie is van toepassing. Bewaar je aankoopbewijs goed. Heb je vragen over het product? Je bereikt ons via info@mineshop.de.

FABRIKANT & CONTACT

Fabrikant

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Zwitserland
info@mineshop.ch

Verantwoordelijke persoon in de EU

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Duitsland
info@mineshop.de

Versie: 10/2026

TWÓJ PRODUKT

ChiroGun Duoball 8 cm składa się z dwóch połączonych kul. Zagłębienie między nimi oszczędza kręgosłup: kule masują pasma mięśni po jego lewej i prawej stronie. Przy średnicy 8 cm jest idealna do karku, górnej części pleców i podeszew stóp.

ZASTOSOWANIE

- Do karku, górnej części pleców i barków
- Do podeszwy stopy
- Mała i lekka – idealna w podróży

DANE TECHNICZNE

Wymiary	ok. 8 × 15 cm (średnica × długość)
Waga	ok. 40 g
Materiał	100 % EPP (spieniony polipropylen), zamknięta struktura komórkowa
Właściwości	stabilny wymiarowo, odpychający wodę, łatwy w czyszczeniu
Temperatura	stabilny wymiarowo od -20 °C do +110 °C
Kolory	 Czarny  Czerwony  Zielony  Pomarańczowy  Różowy  Żółty

ZAWARTOŚĆ ZESTAWU

- 1 × ChiroGun Duoball 8 cm w wybranym kolorze

1 Przygotowanie

Przygotuj matę lub znajdź równe, antypoślizgowe miejsce. Przy ćwiczeniach przy ścianie zadbaj o stabilną postawę.

2 Masaż

Połóż piłkę podwójną poprzecznie do kręgosłupa, tak aby znalazł się on w zagłębieniu między obiema kulami. Powoli przenieś na nią ciężar ciała i roluj małymi ruchami. W napiętych miejscach zatrzymaj się na 10–30 sekund i oddychaj spokojnie.

3 Na koniec

Powoli zejź z piłki podwójnej i rozluźnij ciało swobodnymi ruchami. W razie potrzeby przetrzyj ją wilgotną ściereczką.

W SKRÓCIE

- Kręgosłup zawsze znajduje się w zagłębieniu, nigdy na kuli.
- Na jeden obszar ok. 1–2 minuty, w jednym punkcie maksymalnie 30 sekund.
- Nie schodź na dolną część pleców i nie uciskaj kości ani stawów.
- Nacisk może być intensywny, ale nigdy nie może kłuć ani piec.

WAŻNE

Przed pierwszym użyciem przeczytaj informacje o bezpieczeństwie. Przy dolegliwościach, istniejących schorzeniach lub w ciąży skonsultuj się wcześniej z lekarzem lub fizjoterapeutą.

ĆWICZENIA

PL

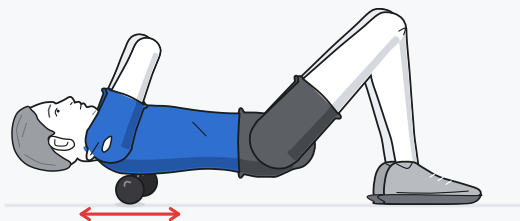
Czerwone strzałki pokazują kierunek ruchu. Zawsze zaczynaj od małego nacisku.



1 KARK

Leżenie na plecach, nogi ugięte. Połóż piłkę podwójną poprzecznie pod karkiem, odcinek szyjny kręgosłupa w zagłębieniu. Powoli obracaj głowę w lewo i w prawo.

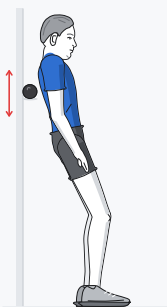
Tylko delikatny nacisk. W razie zawrotów głowy lub mrowienia natychmiast przerwij.



2 GÓRNA CZĘŚĆ PLECÓW

Leżenie na plecach, stopy na podłodze. Połóż piłkę podwójną poprzecznie pod górną częścią pleców, kręgosłup w zagłębieniu. Skrzyżuj ręce na piersi i powoli roluj, unosząc miednicę.

Roluj tylko do połowy pleców, nie schodź na dolną część.



3 PLECY PRZY ŚCIANIE

Stań plecami do ściany i umieść piłkę podwójną poprzecznie między ścianą a plecami, kręgosłup w zagłębieniu. Uginając i prostując kolana, powoli roluj w górę i w dół.

Nacisk regulujesz odległością stóp od ściany.



4 PODESZWA STOPY

Na stojąco postaw jedną stopę wzdłuż na piłce podwójnej i powoli roluj od pięty do nasady palców.

Przytrzymuj się ściany lub oparcia krzesła.

PIELĘGNACJA I PRZECHOWYWANIE

- Przecierać wodą z odrobiną łagodnego mydła i pozostawić do wyschnięcia na powietrzu.
- Nie używać agresywnych ani ściernych środków czyszczących ani rozpuszczalników.
- Przechowywać w suchym miejscu, nie na pełnym słońcu i nie bezpośrednio przy grzejniku, piecu ani otwartym ogniu.
- Nie kłaść na piłce podwójnej ciężkich przedmiotów, aby zachowała kształt.

UTYLIZACJA

Piłka podwójna jest wykonana z polipropylenu (PP, kod recyklingu 05) i nadaje się do recyklingu. Oddaj ją do selektywnej zbiórki lub do PSZOK i przestrzegaj zasad obowiązujących w Twojej gminie. Opakowanie posegreguj według rodzaju materiału.

RĘKOJMIA

Obowiązuje ustawowa rękojmia. Zachowaj dowód zakupu. Pytania dotyczące produktu kieruj na adres info@mineshop.de.

PRODUCENT I KONTAKT

Producent

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Szwajcaria
info@mineshop.ch

Osoba odpowiedzialna w UE

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Niemcy
info@mineshop.de

Wersja: 10/2026

VÁŠ VÝROBEK

ChiroGun Duoball 8 cm se skládá ze dvou spojených koulí. Prohlubeň mezi nimi šetří páteř: koule masírují svaly vlevo a vpravo od ní. Díky průměru 8 cm je ideální na šíji, horní část zad a chodidla.

K ČEMU?

- Na šíji, horní část zad a ramena
- Na chodidla
- Malý a lehký – ideální na cesty

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozměry	cca 8 × 15 cm (průměr × délka)
Hmotnost	cca 40 g
Materiál	100 % EPP (expandovaný polypropylen), uzavřená buněčná struktura
Vlastnosti	tvarově stálý, vodoodpudivý, snadno čistitelný
Teplota	tvarově stálý od -20 °C do +110 °C
Barvy	 Černá  Červená  Zelená  Oranžová  Růžová  Žlutá

OBSAH BALENÍ

- 1 × ChiroGun Duoball 8 cm ve zvolené barvě

1 Příprava

Připravte si podložku nebo si najděte rovné, protiskuzové místo. Při cvicích u zdi potřebujete stabilní postoj.

2 Masáž

Položte dvojité míček napříč k páteři tak, aby ležela v prohlubni mezi oběma koulemi. Pomalu na něj přeneste váhu a rolujte malými pohyby. Na ztuhlých místech setrvejte 10–30 sekund a dál klidně dýchejte.

3 Potom

Pomalu uvolněte tlak na dvojité míček a volně se rozhýbejte. Podle potřeby jej otřete vlhkým hadříkem.

V KOSTCE

- Páteř leží vždy v prohlubni, nikdy na kouli.
- Na každou oblast cca 1–2 minuty, na jednom bodě nejvýše 30 sekund.
- Nerolujte do spodní části zad a netlačte na kosti ani klouby.
- Tlak může být intenzivní, ale nikdy nesmí bodat ani pálit.

DŮLEŽITÉ

Před prvním použitím si přečtěte bezpečnostní informace. Při zdravotních potížích, stávajících onemocněních nebo v těhotenství se předem poradte se svým lékařem nebo fyzioterapeutem.

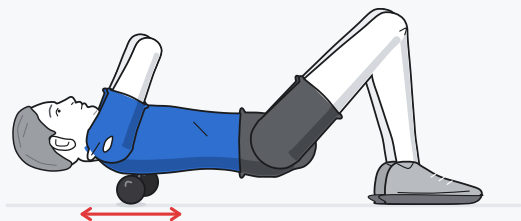
Červené šipky ukazují směr pohybu. Vždy začínějte s malým tlakem.



1 ŠÍJE

Lehněte si na záda, nohy pokrčené. Dvojitý míček vložte napříč pod šíji, krční páteř leží v prohlubni. Hlavu pomalu otáčejte doleva a doprava.

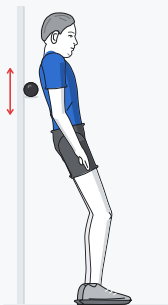
Jen jemný tlak. Při závratí nebo brnění okamžitě přestaňte.



2 HORNÍ ČÁST ZAD

Lehněte si na záda, chodidla opřete o zem. Dvojitý míček vložte napříč pod horní část zad, páteř leží v prohlubni. Ruce zkrřížte na hrudi a zvedáním pánve pomalu rolujte.

Rolujte jen po střed zad, ne do spodní části zad.



3 ZÁDA O ZEĎ

Postavte se zády ke zdi a vložte dvojitý míček napříč mezi zeď a záda, páteř v prohlubni. Pokrčováním a narovnáváním kolen pomalu rolujte nahoru a dolů.

Tlak regulujete vzdáleností chodidel od zdi.



4 CHODIDLO

Ve stoje položte jedno chodidlo podélně na dvojitý míček a pomalu rolujte od paty až k přední části chodidla.

Přidrže se zdi nebo opěradla židle.

PÉČE A SKLADOVÁNÍ

- Otřete vodou s trochou jemného mýdla a nechte volně uschnout.
- Nepoužívejte agresivní ani abrazivní čisticí prostředky ani rozpouštědla.
- Skladujte v suchu, ne na přímém slunci ani přímo u topení, kamen nebo otevřeného ohně.
- Nepokládejte na dvojitý míček těžké předměty, aby si zachoval tvar.

LIKVIDACE

Dvojitý míček je vyroben z polypropylenu (PP, recyklační kód 05) a je recyklovatelný. Odevzdejte jej do sběru tříděného odpadu nebo na sběrný dvůr a řiďte se pravidly své obce. Obal prosím zlikvidujte odděleně podle druhu materiálu.

ZÁRUKA

Platí zákonná záruka. Uschovejte si prosím doklad o koupi. S dotazy k výrobku se na nás obraťte na info@mineshop.de.

VÝROBCE A KONTAKT

Výrobce

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Švýcarsko
info@mineshop.ch

Odpovědná osoba v EU

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Německo
info@mineshop.de

Verze: 10/2026

VÁŠ VÝROBOK

Duoball ChiroGun 8 cm sa skladá z dvoch spojených gúl. Priehlbina medzi nimi šetrí chrbticu: gule masírujú svaly vľavo a vpravo od nej. S priemerom 8 cm je ideálny na šiju, hornú časť chrbta a chodidlá.

NA ČO SLUŽÍ?

- Na šiju, hornú časť chrbta a ramená
- Na chodidlá
- Malý a ľahký – ideálny na cesty

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozmery	cca 8 × 15 cm (priemer × dĺžka)
Hmotnosť	cca 40 g
Materiál	100 % EPP (expandovaný polypropylén), uzavretá bunková štruktúra
Vlastnosti	tvarovo stály, vodoodpudivý, ľahko čistiteľný
Teplota	tvarovo stály od -20 °C do +110 °C
Farby	 Čierna  Červená  Zelená  Oranžová  Ružová  Žltá

OBSAH BALENIA

- 1 × ChiroGun Duoball 8 cm vo zvolenej farbe

1 Príprava

Prípravte si podložku alebo si nájdite rovné, protišmykové miesto. Pri cvikoch pri stene potrebujete stabilný postoj.

2 Masáž

Položte duoball priečne k chrbtici tak, aby bola v priehlbine medzi oboma guľami. Pomaly naň prenášajte váhu a rolujte malými pohybmi. Na stuhnutých miestach zostaňte 10–30 sekúnd a pokojne ďalej dýchajte.

3 Po cvičení

Pomaly uvoľnite tlak na duoball a zľahka sa rozhýbte. V prípade potreby ho utrite vlhkou handričkou.

V SKRATKE

- Chrbtica je vždy v priehlbine, nikdy nie na guľi.
- Na každú oblasť cca 1–2 minúty, na jednom bode najviac 30 sekúnd.
- Nerolujte na dolnú časť chrbta a netlačte na kosti ani kĺby.
- Tlak môže byť intenzívny, nikdy však nesmie bodáť ani páliť.

DÔLEŽITÉ

Pred prvým použitím si prečítajte bezpečnostné informácie. Pri zdravotných ťažkostiach, existujúcich ochoreniach alebo v tehotenstve sa vopred poraďte so svojim lekárom alebo fyzioterapeutom.

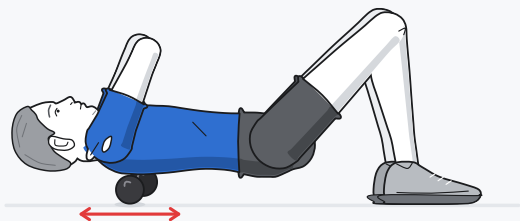
Červené šípky ukazujú smer pohybu. Vždy začnite s malým tlakom.



1 ŠIJA

Ľahnite si na chrbát, nohy pokrčené. Duoball položte priečne pod šiju, krčná chrbtica je v priehlbine. Hlavu pomaly otáčajte doľava a doprava.

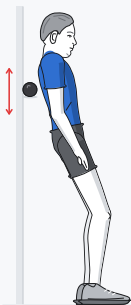
Len jemný tlak. Pri závrate alebo mravčení okamžite prestaňte.



2 HORNÝ CHRBTÁT

Ľahnite si na chrbát, nohy pokrčené. Duoball položte priečne pod hornú časť chrbta, chrbtica je v priehlbine. Ruky prekrížte na hrudi a nadvihnutím panvy pomaly rolujete.

Rolujte len po stred chrbta, nie na dolnú časť chrbta.



3 CHRBTÁT PRI STENE

Postavte sa chrbtom k stene a duoball vložte priečne medzi stenu a chrbát, chrbtica v priehlbine. Pokrčovaním a vystieraním kolien pomaly rolujete hore a dole.

Tlak regulujete vzdialenosťou chodidiel od steny.



4 CHODIDLO

V stoj poloďte chodidlo pozdĺžne na duoball a pomaly rolujte od päty až po prednú časť chodidla.

Pridržte sa steny alebo operadla stoličky.

ÚDRŽBA A SKLADOVANIE

- Utrite vodou s trochou jemného mydla a nechajte vyschnúť na vzduchu.
- Nepoužívajte agresívne ani abrazívne čistiace prostriedky, ani rozpúšťadlá.
- Skladujte v suchu, nie na priamom slnku a nie priamo pri radiátore, peci či otvorenom ohni.
- Na duoball nekladte ťažké predmety, aby si zachoval tvar.

LIKVIDÁCIA

Duoball je z polypropylénu (PP, recyklačný kód 05) a je recyklovateľný. Odovzdajte ho do triedeného zberu, resp. na zberný dvor a dodržiavajte pravidlá svojej obce. Obal, prosím, zlikvidujte triedene podľa materiálu.

ZÁRUKA

Platí zákonná záruka. Doklad o kúpe si, prosím, uschovajte. Ak máte otázky k výrobku, kontaktujte nás na info@mineshop.de.

VÝROBCA A KONTAKT

Výrobca

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Švajčiarsko
info@mineshop.ch

Zodpovedná osoba v EÚ

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Nemecko
info@mineshop.de

Verzia: 10/2026